

高校体育教学实施素质教育的对策

黄力生*

摘要 本文在论述高校体育教学与素质教育关系的基础上,针对素质教育对人才培养的要求和社会发展的需要,对高校体育教学改革提出了五条对策:1. 切实加强体育理论知识的传授,不断增强大学生的体育意识和体育能力;2. 在高校体育教学中要妥善处理育体与育心的关系,促进大学生身体素质和心理素质发展;3. 以生物学、心理学和社会学理论为依据,制定适应21世纪人才需求的高校体育教学目标;4. 高校体育教学要以终身体育思想为指导思想;5. 延长高校开设体育课程的年限,拓宽大学生健身运动的领域。

关键词 高校体育教学 素质教育 对策

1 前言

《中国教育改革和发展纲要》中指出:“中小学要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”李岚清副总理在全国教育工作会议总结发言中也明确指出:“基础教育必须从‘应试教育’转到素质教育的轨道上来,全面贯彻教育方针,全面提高教学质量。”近几年来,各级各类学校和各门学科的教学均十分重视素质教育,已逐渐向素质教育转轨,那么,高校体育教学怎么办呢?如何才能适应素质教育的要求呢?本文拟就这个课题进行探讨,希望为促进高校体育教学改革向纵深的方向发展添砖增瓦,起些兴波助浪的作用。

2 高校体育教学与素质教育的关系

2.1 素质教育是高校体育教学的本质功能和主要目标

所谓素质教育,从本质上来讲,是以提高全民族素质为宗旨的教育,它是为实现教育方针规定的目标,着眼于受教育者群体和未来发展社会的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本目的,以注重开发学生的潜能,促进学生德、智、体诸方面生动活泼地发展为基本特征的教育。

关于素质教育要培养和发展学生哪些方面的素质问题,不少专家、学者均进行过悉心的研究,但至今仍众说纷纭。有的学者根据教育方针的要求,提出

五大素质,即思想素质、文化科学素质、劳动技能素质、身体素质和心理素质。有的学者认为,素质教育就是要教会学生做人,教会学生求知,教会学生办事,教会学生健体。中国教育学会副会长顾明远教授综合了各专家、学者们的研究意见,提出素质教育可以包含以下几个方面:思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质和生活技能素质。

综上所述,可以看出,不论是谁,也不管是从哪个角度去研究素质教育,都离不开身心素质,而促进学生身心的全面发展,提高学生身体和心理素质,正是高校体育教学的本质功能和主要目标。

毛泽东同志早在1917年在新青年杂志上发表的《体育之研究》一文中就曾经指出:“德智皆寄于体,无体是无德智也”。并且强调指出:“体育是载知识之车,寓道德之舍;体育不仅可以强筋骨,而且可以增知识、润感情、强意志。”现代体育科学研究进一步证明,体育不仅可以增进学生身体健康,而且通过体育教育可以向学生进行思想品德教育,开发学生的智力,提高学生的心理素质,陶冶学生的情操,发展学生的个性,促进学生个体社会化。

2.2 目前高校体育教学在实施素质教育过程中存在的问题

目前,我国各高校的体育教学已纷纷向素质教育转轨。在实施素质教育的过程中,使体育在高校的地位得到了加强;体育课程、教材的改革取得了一定的进展;体育教学思想和教学改革比较活跃;体育教

* 厦门大学体育部 361005

学模式和教学方法、手段逐渐向多样化的方向发展,较注重发挥学生的主体作用。但也还存在着不少问题。归纳起来,大致有以下几个方面。

(1)体育在高等教育中的地位还未摆正,重德智,轻体育的思想在高校仍然根深蒂固。

(2)由于受竞技体育的影响,不少高校仍偏重于少数运动尖子的培养训练,面向全体学生的问题尚未完全解决。

(3)高校体育教师的思想素质和业务素质,仍不同程度地存在与实施素质教育的要求不相适应。

(4)迄今为止,高校体育课程、教材改革还不能适应素质教育的要求。

(5)目前尚未制定出一套符合素质教育要求的高校体育评估内容和标准。

(6)目前高校体育科研仍然十分薄弱,不能充分发挥体育科研在高校体育教学向素质教育转轨过程中的先行作用。

要想使高校体育教学充分发挥其素质教育的功能,为培养跨世纪、高素质的人才多做贡献,就必须采取切实有效措施,尽快地解决以上问题。

3 素质教育的主要特征

要充分发挥高校体育教学在素质教育中的功能,就应当明确素质教育的特征,才能在高校体育教学中有的放矢地实施素质教育。笔者认为,素质教育最显著的特征是它的全体性、全面性和主体性,现分述如下。

3.1 素质教育的全体性特征

素质教育是一种面向全体学生,提高每个学生的基本素质,使他们个个都能健康成长,成为德、智、体全面发展的,适应 21 世纪社会所需要的人才的教育。根据素质教育这一特征,要求高校体育教学必须面向全体学生。为此,高校体育教学的指导思想、体育课程的设置、体育教学目标、体育教学内容、体育考核标准的制定以及教学观念等方面,都必须面向全体学生,符合全体学生体育学习的实际。同时,要求高等学校课外体育活动的开展,亦要面向全体学生,能满足广大学生的兴趣爱好和需求,使全体学生通过体育课程的学习和参加课外体育活动,在思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质和生活技能素质等方面都得到提高。

3.2 素质教育的全面性特征

素质教育是一种全面发展的教育,是全面贯彻教育方针最优越的一种教育方式。素质教育的这一特征。首先要求高校体育教学应当面向全体大学生,全面提高他们的体育素质,既要增强大学生的体质,又要培养大学生终身体育的意识;增强体育能力,还

要提高他们的心理素质和体育文化素质;其次,要充分发挥高校体育教学的功能,在全面提高体育素质的同时,还要努力培养大学生的思想道德素质,促进文化科学素质和生活技能素质的提高。

3.3 素质教育的主体性特征

现代教育学理论认为,学生是学习的主体,素质教育是一种弘扬学生主体性的教育。素质教育尊重学生的人格,承认学生的个体差异,注重学生的个性发展。所以,素质教育实际上又是一种个性化的教育;大学生个性发展的核心是促进创造能力的发展,而发展创造能力的关键,就是要使学生能够主动地、积极地从事学习,素质教育的这一特征,就是反对在高校体育教学中过分强调教师的主导作用,以教师为中心的做法,提倡在教学过程中充分发挥学生的主体作用,改革压抑学生身心发展的体育教学思想、内容和方法,注重因材施教和区别对待,培养大学生对体育学习的兴趣爱好,充分发挥大学生的特长,尽可能地大学生主动、积极、生动活泼地从事体育学习和锻炼身体创造有利条件,使大学生个性得到充分的发展。

4 针对素质教育的特征,树立适应素质教育要求的现代体育教学观念

所谓体育教学观念,就是指对体育教学带有指向性的观点。为了迎接 21 世纪高科技、高度信息化时代的到来,适应素质教育和跨世纪人才培养的要求,笔者认为在高校体育教学中必须改变传统的旧观念,树立现代体育教学观念。

4.1 为了适应素质教育的要求,要树立全面育人的体育教学观念

高校的体育教学不应理解为仅仅是为了传授体育知识、技术和技能,锻炼身体,增强学生体质,而且应当从培养跨世纪的德、智、体全面发展的高素质人才出发,给予大学生全方位的体育,即体质教育、健康教育、竞技教育、生活教育和娱乐教育等,以适应现代教育的发展与未来社会生活方式改变的需求。为了使高校的体育教学有利于培养大学的全面素质,在选择体育教学内容,采用体育教学方法、实施教学模式,以及确定体育教学评价标准诸方面,都应当从全面育人的观念出发,才能取得全方位的体育教学效果。

4.2 为了适应素质教育的要求,要树立主动体育的体育教学观念

由于受传统体育教学思想的影响,长期以来在体育教学中总是过分地强调教师的主导作用,提倡以教师为中心,忽视了学生在体育教学过程中的主体作用,因而导致体育教学程式化、强制化、训练化,

教学方法陈旧呆板,压抑了学生参与的积极性和主动性,学生在体育教学中成为被动物,一切听从教师的指挥,这样,既影响了体育教学质量的提高,也影响了学生身心发展和体育教学改革的深化。而主动体育教学观念,就是在体育教学中既要充分发挥教师的主导作用,充分显示教师的教学才能,又要注意发挥学生的主体作用;既要加强对教师的指导,又要努力调动学生体育学习和锻炼身体的主动性和积极性,激发学生对体育学习的兴趣,让学生主动地、自觉地体验体育学习的乐趣,并向志趣化的方向发展,这样,不仅能使课堂气氛生动活泼,而且对促进学生身心健康发展和培养学生终身从事体育锻炼的习惯都是颇有裨益的。

4.3 为了适应素质教育的要求,要树立三维综合评价的体育教学观念

所谓三维综合评价的体育教学观念,就是指在评价体育教学效果时,不仅仅是追求生物学改造的效果,以提高生理机能为标准,而是要从生物、心理和社会三维的角度来综合评价体育教学的效益。三维评价的体育教学观,反映了体育教学是一个多功能、多目标的动态系统,通过体育教学所取得的效益,不仅对学生身体有生物学改造的效益,而是由生理、心理和社会三大方面的诸多因素交织在一起综合作用的结果,这是当前评价体育教学效果的一种既科学又实用的评价方法。

5 以素质教育为主导,深化高校体育教学改革

为了使高校体育教学更好地适应素质教育对人才培养的要求和社会发展的需要,必须深化高校体育教学改革。为了使高校体育教学改革向科学、健康的轨道发展,笔者提出深化高校体育教学改革的几条对策。

5.1 切实加强体育理论知识的传授,不断增强大学生的体育意识和体育能力

高校体育教学的对象是大学生,大学生是体育教学的主体。在体育教学中能否充分发挥大学生的主体作用,直接影响体育教学的效果。要充分发挥大学生在体育教学中的主体作用,就必须加强体育理论知识的传授,使大学生对体育的本质与功能、体育与提高生命质量的关系、科学锻炼身体的原理与方法等,不仅知其焉,而且能知其所以焉。这对增强大学生的体育意识和提高体育能力,乃至养成终身从事体育锻炼的习惯是十分有益的。因此,在高校体育教学改革中应当纠正长期以来在体育教学中“重实践、轻理论”的倾向,切实加强体育理论的教学,通过系统的体育理论知识的传授,使学生掌握必要的体

育理论知识,从而懂体育、爱体育、学体育、会体育,增强体育意识,提高体育能力,树立终身体育观念。

5.2 在高校体育教学中要妥善处理育体与育心的关系,促进大学生身体素质和心理素质的发展

所谓育体,就是对大学生身体的培育;所谓育心,就是指在高校体育教学中对大学生进行心理素质的培养,不断完善大学生的个性。增强学生体质,掌握体育知识、技术和技能,对学生进行思想品德教育,是我国高校体育教学的基本任务,所以,一直受到高校体育教师的重视。然而,在高校体育教学中对大学生进行心理素质的培养,长期以来未能引起高校体育教师的重视。近些年来,随着社会的进步和教育观念的改变,对现代人必备的心理素质的培养,已引起国内外教育界的重视。尤其是在我国实施素质教育以来,心理素质已作为素质教育的一项目标而被独立提出,从而更加引起我国广大教育工作者的重视,因而也给高校体育教学改革提出了新的要求。

关于现代人应具备哪些心理素质的问题,我国教育学和心理学的许多专家做了大量的研究,提出了各自的意见,笔者把它归纳起来,大致应具备以下几个方面的心理素质:①具有自立、自信、自尊和自强的精神风貌。②具有坚强的意志、沉着稳重、勇敢果断的意志品质。③具有顽强拼搏的竞争精神和善于创新、开拓进取的意识和能力。④富有团结协作和善于处理人际关系的能力。⑤具有较强的自我控制和自我心理调节的能力。

在高校体育教学中正确处理育心和育体的关系时应注意以下几个方面:①要把育体和育心有机地结合起来。②对学生心理素质的培养,必须与高校体育教学的各个环节紧密结合起来。③由于体育对学生心理的影响具有两重性,所以,在高校体育教学中必须针对学生的实际,有目的、有计划地对学生进行心理素质的培育,在教学过程中教师要求学生做到的,自己必须首先做到,这样,教师的言行就会成为学生的楷模,从而收到更好的心理素质教育的效果。

5.3 以生物学、心理学和社会学理论为依据,制定适应 21 世纪人才需求的高校体育教学目标

高校体育教学目标是指在一定时期内,高校体育教学所要达到的预期结果,它决定着高校体育教学的方向与过程,是评价高校体育教学质量的重要依据,对高校体育教学工作的开展起着导向和激励的作用。回顾世界和我国高校体育教学发展的历程,体育教学最初的目的是为了增强学生体质,主要是着眼于生理改造的目标,实质上这仅仅是对体育本质和功能的初级认识。随着科学技术的发展和人们对体育本质和功能认识的提高,体育的二级本质和

更高级本质不断被人们挖掘和认识,因而体育教学目标也发生了变化。目前,大多数发展中国家在制定体育教学目标时仍停留在健身上,而一些经济发达的国家则倾向于体育的更高级的价值和综合功能。

21 世纪是高科技的世纪,高度信息化的世纪,教育已从应试教育向素质教育转轨,从以往单纯培养“知识型”人才,发展成为培养“创造型”、“综合型”人才,注重于提高人才的综合素质。对大学生综合素质的要求,首先应强调优良的思想道德素质和良好的身心素质,并具有高科技时代所需要的能力素质。因此,为了适应 21 世纪人才的需求,现阶段高校体育教学目标应当是:向学生传授体育知识、技术和技能,增强学生体质;培养学生对体育的兴趣,增强对体育的欲望、主动志向并形成习惯,使体育逐渐生活化;培养学生的体育能力,发展和完善学生的个性;促进学生有身心自我完善的需求,成为有能力把体育作为生活的内容,有能力参与和享受社会体育文化的具有时代精神的德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

5.4 高校体育教学要以终身体育思想为指导思想

所谓终身体育思想,是指在体育教学中以培养学生终身从事体育活动能力和习惯为主的一种体育教学思想。这种教学思想的出现与终身教育观的产生和发展,以及和现代社会对体育的需求有密切的关系。1965 年,法国议会立法文件首先提出“终身教育”的观念,同年,联合国教科文组织成人教育家、法国保罗·郎格朗教授在国际成人教育促进委员会上提出终身教育的提案,他认为教育应当是每个人一生的继续过程,以后,在 1970 年“国际教育年”联合国教科文组织讨论并促进了终身教育思想的发展。迄今,这种思想已成为一种有影响的世界教育思潮,各国的教育家都把它作为“研究现代教育学的重要主题”,并被视为“21 世纪世界教育改革的总政策”。

终身教育思想认为,学校教育的意义在于在限定的教育阶段里,培养学生在各种环境下都能独立地进行自我学习和自我发展的能力。因此,作为高等教育重要组成部分的高校体育教学,也应当以终身体育思想作为指导思想。随着我国社会主义市场经济体制的建立和物质财富的不断增长,人们的物质生活和文化生活将日益改善,劳动时间缩短,余暇时间增多,体育已逐渐成为人们生活中不可缺少的重要内容。高校体育是学校体育的最高层次和最后阶段,具有与社会体育衔接的特点。高校体育教学确立以终身体育思想为指导思想,注重增强大学生的体育意识,增强大学生的体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,就能为终身从事体育锻炼打下牢固的基础。

为此,广大高校体育教师在体育教学中,要与学生建立新型的师生关系,树立身、心、群三维评价的现代体育教学观,在继承传统体育教学思想和实践的基础上,努力创建一种既能有效地增强体质,又能使学生养成自学、自练的高校体育教学新模式,使高校体育教学为培养适应 21 世纪人才作出应有的贡献。

5.5 延长高校开设体育课程的年限,拓宽大学生健身运动的领域

目前,我国大多数高校仅在一、二年级开设体育课程,这既不适应实施素质教育的要求,也不利于培养大学生的体育能力和终身从事健身运动的习惯。笔者认为,在高校实施素质教育和终身体育教育的关键,是要培养大学生体育锻炼的乐趣,养成经常自觉锻炼身体的习惯,并作到持之以恒。在体育教学中尤其要注意培养大学生自我激发、自我学习、自我设计、自我监督和自我评价的健身体育能力,要达到这个目的就需要有足够的体育教学时间才能保证,如果仍然仅仅依靠大学一、二年级每周 2 学时体育课教学的时间,要实现上述目的那是十分困难的。为此,建议高等学校应当延长开设体育课程的年限,在三、四年级继续开设体育课程,并增加一些体育选修课程,如体育文化学、体育健康学、体育保健学、中国传统养生文化学、竞技体育艺术欣赏学等等。同时,还要进一步拓宽大学生健身运动的领域,切实搞好高校的课外体育活动,加强对课外体育活动的组织与辅导,充分发挥课外体育活动的特殊功能,使课外体育活动成为体育课堂教学的延伸,使课内与课外有机地结合起来,并经常性地举办各种体育知识学术讲座和社会流行的热门体育项目培训等等。这些都是高校体育教学改革中不可忽视的一个重要环节,建议高校体育教学管理部门和体育教师对这个问题加以研究,并尽快采取相应的措施。

参考文献:

- [1] 黄力生. 普通高校体育教学整体改革的思路与对策. 厦门大学学报(哲社版). 1998 年教学论文专刊
- [2] 黄力生. 高校体育教学改革的走向. 中国学校体育. 1998 年第 3 期
- [3] 黄力生. 高校体育教学模式的剖析. 中国学校体育. 1998 年第 4 期
- [4] 黄力生. 论普通高校体育教学的指导思想. 成都体育学院学报. 1998 年第 1 期
- [5] 黄力生. 大学体育进行整体改革的探讨. 学校体育科学. 大连理工大学出版社. 1998 年版
- [6] 黄力生. 体育中审美教育的内容和表现形态. 中国人民大学图书复印中心. 体育月刊. 1998 年 8 期. 中国教育大精典 (下转第 12 页)

一个是物质的,即人的躯体;另一个是精神的,即人的心理,也就是人的认识、情感、理想,富有价值的精神生活。

人的身体健康与心理健康是互相作用和互相影响的。在每个人的生命活动过程中,物质的和精神的,两根支柱是缺一不可的。俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”这句话就形象地说明了心理与生理健康的关系,我国三国时期著名的养生家嵇康就曾经指出:“养生有五难、名利不去为一难;喜怒不除为二难;声色不去为三难;滋味不绝为四难;精神虚散为五难。”说明声色利欲、喜怒无常、斤斤计较、患得患失以及精神空虚等心理状态,会给身体健康造成极大的危害。

现代人体科学研究表明,情绪剧烈波动,会扰乱大脑的功能,引起机体内环境的失调,从而导致疾病。国外长寿学家胡夫兰德在《人生长寿法》一书中指出:“在对人的一切不利影响中,最能使人短命夭亡的,就算是不好的情绪和恶劣的心境。如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等”。国内外大量的人体科学研究资料表明,不良的心境对人体健康有很大的影响。

因此,注意心理卫生,保持开朗、豁达、乐观的心境是提高知识分子健康水平的有效途径。

3.3 讲究起居有常,劳逸适度,是提高我国知识分子健康水平的重要环节

旭日东升,夕阳西沉,这是自然的规律,人的生命活动也有一定的规律。《黄帝内经·素问》中就有关于人的生活规律的记载:“春夏养阳,秋冬养阴”、“日出而作,日入而息”。南北朝时期的著名养生家陶弘景在《养性延命录》中亦指出:“养性之道,莫久行久坐,久卧久听,莫强食饮,莫大醉,莫大愁忧,莫大哀思,此所谓能中和,能中和者必久寿也。”

现代养生家对健康长寿老人的调查资料表明,早睡早起,有规律的作息,是健康长寿的重要因素。知识分子要想健康长寿,在生活作息中必须注意三个环节:①积极的学习和工作、劳逸适度;②充足的睡眠;③养成良好的生活习惯。为此,广大知识分子要针对自身工作的特点,合理地安排好工作、运动、休息、睡眠的相互关系,使这些活动穿插进行,做到有张有弛,有劳有逸、劳逸适度。

我国春秋时期著名的思想家、教育家孔子就说过:“张而不弛,文武弗能也。弛而不张,文武弗为也。一弛一弛,文武之道也。”弓弦拉得太紧会崩断,但是如果让弓弦长期松弛,时间久了,也就再也拉不动了。为此,知识分子在安排生活起居时,既不要安排得过于紧张,也不宜过于松懈,应该做到有劳有逸,劳逸适度,若能这样做,对提高工作效率和健康长寿都是颇有裨益的。

当然,提高知识分子健康水平的对策,举措还有很多,比如,讲究饮食营养,保持平衡的饮食;改善工作条件,营造良好的生活、工作环境;疾病的防治等等,限于篇幅,就不一一论述了。如有不妥之处,祈请批评指正。

参考文献:

- [1]黄渭铭.健康长寿指南.厦门大学出版社.1998年4月版
- [2]黄渭铭.大学体育理论教程.福建教育出版社.1997年8月版
- [3]黄力生.老年体育学.厦门大学出版社.1994年8月版
- [4]陈海啸.华侨大学体育实践教程.暨南大学出版社.1998年8月版

(上接第7页)

- [7]黄力生.当前和21世纪我国高校体育教学模式的研究.福建体育科技.1998年第1期.中国九五科研成果选集
- [8]黄力生.展望21世纪实现我国高校体育教学目标的.贵州体育科技.1998年第1期

- [9]陈海啸.黄力生.当前我国高校教学模式及21世纪体育教学模式发展趋势探讨.成都体育学院学报.1998年第4期
- [10]陈海啸.黄力生.高校体育教学改革思路.福建体育科技.1998年第4期